小学校

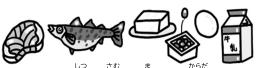
神田 給食だより



今年も残すところ、変いか月となりました。吹く随も冷たく、簺さも一般と厳しさを増してきています。 風邪などひかず、元気に楽しく客休みを過ごせるように、しっかり体調管理をしましょう。

風邪はどじゃればに負けない体をつくろう!

◎たんぱく質をしっかりとる



たんぱく質は、寒さに負けない体をつくります。 にく さかな たまご だいず だいずせいひん ぎゅうにゅう にゅうせいひん 肉、魚、卵、大豆、大豆製品、牛乳、乳製品を た 食べましょう。

○ 脂質(油・脂肪)を上手に活用

すく りょう おお りょう からだ エネルギーになる脂質は あたた 体 をぽかぽか温めてくれま す。とりすぎに注意しながら しょうず かっよう 上手に活用しましょう。

◎ビタミンA・C・Eをとる



「ビタミンĀĒĒ」とも誉われます。

^{ふゆ しゅん やさい 〈だもの さかな おお ふく} 冬が 旬 の野菜や果物、魚 などに多く含まれ、ウイ ていこうりょく たか ルスへの抵抗力を高めます。

◎ 体を動かし、十分な睡眠



できど からだ 寒くても適度に体を がらだ 寒くても適度に体を を がる はしっかり でかん やす 8~9時間は休みましょう。 まさひるゆう の 3食を決まった いかん た た 世間に食べて、生活リズムを整えましょう。









冬至にかぼちゃ(なんきん)などの「ん」のつくものを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないといわれています。かぼちゃには、ビタミンĀCĒがあるよ。



12月18日(木) ~永野小学校おすすめ献立 ~
じとう にんき のメニューを健康委員会が中心に考えました。



わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ キムチあえ はるさめスープ レモンタルト

給食メニュー紹介 今月のメニューは、「スラッピージョー」です。

【材料(4人分)】

コッペパン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	· · · · · 4個
豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·····140g
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·····100g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·····60g
ピーマン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·····15g
ケチャップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·····40g
トマトピューレ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	·····30g
ウスターソース・・・8g	油·····4g
中ざら(砂糖)・・・・2g	パン粉・・・・10g
塩こしょう・・・・・少々	からし・・・・1g

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじん、ピーマンは、みじん切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、豚肉をほぐしながら火を通す。
- ③ たまねぎを入れ、焦げないようによく炒める。
- ④ にんじんを入れ、さらに炒める。
- ⑤ 材料に火が通ったら、ピーマンを入れ、さらに炒める。
- ⑥ 調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑦ 汁気がなくなってきたら、からしを入れてよくまぜ、パン粉を 入れて、まとまってきたら、できあがり。
- ⑧ コッペパンにはさんで、お召し上がりください。
 - ※ 給食ではコッペパンですが、バーガーパンや食パンでもいいです。



^{↑和7年度} 12かつこんだてよていひょう (単語で東野地区) 学校給食共同調理場



2.3 g

### こん た	- 1	033	l <u> </u>	,		あか	みどり	きりろ		エネルギー
### 17-20-12-13-10-10-12-13-10-10-12-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-13-	3	曜		6. '	だてめい				びこう	たんぱくしつ
日本学年できる。	1	Ħ	<i>_ ,</i>	U .		 ちやにくになるもの				ししつ
日本学年できる。	T		±11.7		スラッピージョーのぐ	ぎゅうにゅう				634kcal
大		日								
### 1-7万リー		,,								
大	\dashv									
### 3530 / 10				4		ぎゅうにゅう		ごはん じゃがいも		763kcal
### 3530 / 10	2	火	ごはん	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	パリパリサラダ	ぶたにく	グリンピース にんにく	あぶら ルウ ちゅうかめん		24.4 g
### はあかつだと				[BB		ツナ	りんご もやし にら キャベツ	ドレッシング		24.4 g
# はちみ カバン	7				オハレツ	ぎゅうにゅう	にんじん たまわぎ キャベツ	パン はちみつ		
# 古からファチ	3	ーレ	1++7,0,182,						ケチャップ	
### おおゆうンチ	ן י	小	はりみンハン						がつきます	_
# ごはん # 259 フライ	4				コロコロやさいのスープ	たまご だいず		じゃがいも		23.8 g
本 にはん			おさかなう:	ンチ						70011
たいましい		_		R	さわらフライ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にら	ごはん じゃがいも	ソースが	
	.	个	1+6.	1 4 S	にらとはくさいのおかかあえ	さわら かつおぶし	はくさい しょうが	あぶら バター		28.4g
### AP 9 47 9 7 4 (できみんらんだり) ## 2 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50 50			C1070			I				23.1g
### おっという	4		~ / >	<u> </u>		131/212 852	860 3-2	772 2882		
## さいて	1		スんジョイ	フンチ						660kaa1
## 15 3 7 2 1		A	セルフ	A	ちゅうかどんのぐ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ にら	ごはん ぎょうざのかわ		
### 1995 #	- 1	37		TITS #8	ぎょうざロール	ぶたにく いか	しょうが はくさい ねぎ	あぶら でんぷん		24.6g
## クリーンス	-			8		たると とりにく	きくらげ キャベツ みかん			16.9g
日本の	\dashv		· · ·					100, 4700		6701
カーマストバン カーマック・ファック アイロラミルク アイロ アイロラミルク アイロラミルク アイロラミルク アイロラミルク アイロラミルク アイロラミルク アイロション		_	ぎゅうにゅう	A						
大		月		910	イタリアンサラダ	だいず ぶたにく	グリンピース きゅうり	ドレッシング		28.7 g
大		-		1000		ハム チーズ ベーコン	ブロッコリー キャベツ	アセロラミルク		28.8 g
大	+		1							
A		دار	*\rightarrow\righta						ソースが	
大		ベ	LIAN		_			_		_
★ スープルトースト					なめこじる	とうふ みそ ぶたにく	なめこ ねぎ	あぶら こむぎこ		20.2 g
本	I			8	ビーフシチュー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	パン メープルシロップ		702kcal
本	Ì۱	ж	メープルトースト	EIII3 #8	マカローサラダ	ツナ ぎゅうにく	きゅうり グリンピース	マカロニ ドレッシング		252g
本 こはん	1	,,,		100	1,73000					_
大	+				1 14 / 14 = 7					,
☆ こはん	П				しせんとうら					
☆ こはん	П	不	ごはん		くらげあえ	とうふ ぶたにく	ほししいたけ たけのこ きゅうり	あぶら さとう		22.6 g
金 ごはん	Ι.				オレンジ	くらげ	グリンピース しょうが オレンジ	でんぷん ごま		18.0 g
金 ごはん	7				いわしのごまみそに	ぎゅうにゅう とうふ	にんじん ほうれんそう ねぎ	ごはん さとう		641kcal
日	Ы	소	-*/+ 6.							
日	2 3	317	C10/U							_
日本の										
************************************	-			B	チキントマトクリームシチュー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン	パン ジャム ルウ		579kcal
さつきランチ (とくさんぶつこんだて)	5月	月		# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	ツナコーンサラダ	ツナ とりにく	キャベツ きゅうり パセリ	じゃがいも マカロニ		23.6 g
大		•	こりめいかシャム			しろいんげんまめ	マッシュルーム	ドレッシング あぶら		202g
大			ナつキラン	E (x	・ノナムぶつつんだア)					
ではん では	- 1			ו עכ		¥ . = /= . = 9.9				636kcal
15.5g	٦l	业		4						
大 ココアロールバン おからこち コークルト おかららあげ コークルト をもし キャベッ かんひょう こま こま こま こま こま こま こま こ	1	_	ごはん	1 4 A	のりあえ かんぴょうのみそしる	のり モロ	しょうが にんにく ほうれんそう	あぶら でんぷん		_
** → ココアロールバン	1			1998	けんさんヨーグルト	あぶらあげ ヨーグルト	もやし キャベツ かんぴょう	ごま		15.5g
オ	†									631kcal
***	7 7	حار	 							
**		小	///_////		<i>ハ</i> ソコソソフタ					_
** わかめごはん おのら がら あげ キムチあえ はるさめスープ してシタルト とうじこんだて ではん						こなチーズ ハム	しょうが だいこん	マカロニ あぶら		21.8g
** わかめごはん おのら がら あげ キムチあえ はるさめスープ してシタルト とうじこんだて ではん	ſ		ながのしょう	うがっ	こうおすすめこんだて					
↑ わかめごはん	'n					ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ごはん あぶら		757kcal
************************************	5	不	わかめごけん	- F						24.3g
★ ごはん			17/27/20/20/01/01							23.6€
☆ ごはん ごはん ごはん こま かぶら かぼちゃいりけんちんじる きゅうにゅう がり みそ きゅうり ゆす ごぼう あぶら さとう 18.2g 17.0g ーールバン	1				レモンタルト	ハーコン	さゅつり にら はししいたけ	ツルト		_0.00
☆ ごはん			とうじこん1	きて						60011
ではん ゆずいりはくさいサラダ ぶり みそ きゅうり ゆす ごぼう かぶら 18.2g 18	١	_		A	ぶりのしおこうじやき	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい	ごはん ごま		
かぼちゃいりけんちんじる とうふ かぼちゃ だいこん ねぎ さとう 18.2g	1	亚	ごはん	- T						25.0g
### ### #############################										18.2g
Tide	ı		<u> </u>	7 / +		こしい	とすらず たらたる むり	راي		
	1		ツリスマス	こんだ						
大	1		I	4			にんじん たまねぎ	パン ルウ ケーキ		
セレクトケーキ	,	B	I# / IA -	# # # # # # # # # # # # # # # # # # #	はなやさいサラダ コーンスープ	ぶたにく とりにく	ブロッコリー カリフラワー	さとう あぶら		000
次	•	月	げんりょう バターロー!! パン			I	きゅうり コーン パセロ			
大 ごはん しぐれに たまご ぶたにく みそ さやいんげん こんにゃく こま あぶら 22.3g 16.4g カぶらあげ わかめ しょうが しめじ ねぎ じゃがいも でんぶん 16.4g 16.4g スプカツ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ごぼう きゅうり コーン じゃがいも ドレッシング フきます 25.5g ミネストローネ あかいんげんまめ うずらまめ にんにく トマト パセリ マカロニ パンこ こめこ 22.7g ぶたにくのしょうがやき ぎゅうにゅう みそ にんじん たまねぎ ごはん アインにこんのみそしる カスタードクレープ ぎゅうにゅう みそ だいこん クレープ スポープ 24.4g カスタードクレープ カスタードクレープ カボにく あぶらあげ キャベツ しょうが あぶら カスタードクレープ スポープ 25.7g カルスタードクレープ カボにく あぶらあげ カスタードクレープ カルスタードクレープ カルスタードクレープ カボにく あぶらあげ カスタードクレープ カボにく カボらあげ カスタードクレープ カルスタードクレープ カルスタードクレープ カルスタードクレープ カルスタードクレープ カボにく カボらあげ カスタードクレープ カルスタードクレープ カボにく カボらあげ カスタードクレープ カルスタードクレープ カボにく カボらあげ カスタードクレープ カルカスタードクレープ カルカ カボにく カボらん フレーブ カルスタードクレープ カボにく カボらん カスタードクレープ カルカル カボにん カルスタードクレープ カルカル カルス カルス カルス カボにん カボにん カルス		月	げんりょう バターロールパン	1997						6241/1
***	<u> </u> 	月	げんりょう バターロールパン	1991						
***	1		バターロールパン		ふとまきたまご			l ご主 ちぶた		22.3 g
まるパン	1		バターロールパン		ふとまきたまご		さやいんげん こんにゃく	C9 81212		
まるパン			バターロールパン		ふとまきたまご しぐれに	たまご ぶたにく みそ				16.4 g
マルコース			ごはん		ふとまきたまご しぐれに まんてんみそしる	たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ	しょうが しめじ ねぎ	じゃがいも でんぷん		_
マルコース	3	火	ごはん		ふとまきたまご しぐれに まんてんみそしる	たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	しょうが しめじ ねぎ にんじん たまねぎ	じゃがいも でんぷん パン あぶら	ソースが	593kcal
木 ごはん だいこんのみそしる ぶたにく あぶらあげ キャベツ しょうが あぶら 24.4g カスタードクレープ だいこん クレープ 25.7g	3	火	ごはん		ふとまきたまご しぐれに まんてんみそしる えびカツ チキンごぼうサラダ	たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ きゅうにゅう しろいんげんまめ えび ベーコン とりにく ひょこまめ	しょうが しめじ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	じゃがいも でんぷん パン あぶら じゃがいも ドレッシング		593kcal 25.5 g
木 ごはん だいこんのみそしる ぶたにく あぶらあげ キャベツ しょうが あぶら 24.4g カスタードクレープ だいこん クレープ 25.7g	3	火	ごはん		ふとまきたまご しぐれに まんてんみそしる えびカツ チキンごぼうサラダ	たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ きゅうにゅう しろいんげんまめ えび ベーコン とりにく ひょこまめ	しょうが しめじ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	じゃがいも でんぷん パン あぶら じゃがいも ドレッシング		593kcal 25.5 g
カスタードクレープ だいこん クレープ 25.7g	3	火	ごはん		ふとまきたまご しぐれに まんてんみそしる えびカツ チキンごぼうサラダ ミネストローネ	たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ えび ペーコン とりにく ひょこまめ あかいんげんまめ うずらまめ	しょうが しめじ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン にんにく トマト パセリ	じゃがいも でんぶん パン あぶら じゃがいも ドレッシング マカロニ パンこ こめこ		593kcal 25.5 g 22.7 g
2 / 74 /	3	火水水	プロールパン ではん まるパン (スライス)		ふとまきたまご しぐれに まんてんみそしる えびカツ チキンごぼうサラダ ミネストローネ ぶたにくのしょうがやき	たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ えび ペーコン とりにく ひょこまめ あかいんげんまめ うずらまめ ぎゅうにゅう みそ	しょうが しめじ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン にんにく トマト パセリ にんじん たまねぎ	じゃがいも でんぶん パン あぶら じゃがいも ドレッシング マカロニ パンこ こめこ ごはん		593kcal 25.5 g 22.7 g 745kcal
	3	火水水	プロールパン ではん まるパン (スライス)		ふとまきたまご しぐれに まんてんみそしる えびカツ チキンごぼうサラダ ミネストローネ ぶたにくのしょうがやき だいこんのみそしる	たまご ぶたにく みそ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう しろいんげんまめ えび ペーコン とりにく ひょこまめ あかいんげんまめ うずらまめ ぎゅうにゅう みそ	しょうが しめじ ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン にんにく トマト パセリ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	じゃがいも でんぶん パン あぶら じゃがいも ドレッシング マカロニ パンこ こめこ ごはん あぶら		593kcal 25.5 g 22.7 g 745kcal 24.4 g

 [・]小学生の学校給食 摂取基準は『エネルギー640kcal:たんぱく質24g:脂質20g:食塩2.0g未満』です。

[※]食材の都合で、献立を変更することがあります。

^{※『}あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう!